

熱気、  
満ち溢れる。

魚 市報

うお  
ぬま

沼

「オイサー！」

堀之内十五夜祭り神輿パレード



堀之内十五夜まつり  
神輿パレードは公式  
Instagram「#うおびく」  
からチェック!!



魚沼市公式 LINE はじめました  
友だち登録募集中!





☎ 防災安全課 ☎ 792・9214

# 中越大震災 あれから 20 年

○ 平成 16 年 10 月 23 日 午後 5 時 56 分 発生  
最大震度 7 (市内最大震度 6 弱) 震度 5 強以上 7 回

## 市内の被害概要

[人的] 死者 8 重傷 22 軽傷 294  
[住家] 全壊 75 大規模半壊 58 半壊 334 一部損壊 4,327  
[道路の被害] 224 箇所  
[農地 (田) の被害] 190 箇所 (74.18ha)

平成 16 年 10 月 23 日 午後 5 時 56 分、魚沼地域は突如として大きな揺れに見舞われ、何度も発生した余震は、家屋を倒壊させ、道路を寸断するなど各地で甚大な被害をもたらしました。後に県内で「新潟県中越大震災」と呼称されるこの地震災害では、自動車で寝泊りする人たちが大勢見られ、「エコノミークラス症候群」という疾患が注目を集めました。魚沼市では震災の経験を教訓として、防災訓練や研修会等を通して市民の皆様の防災意識の向上に取り組んでいます。

大芋川自治会長 (当時)  
大家 賢了さん



○ 当時、地震により私の家も全壊しましたが、集落をまとめることを最優先に区長業務にあたりました。まずは集落内の集会所に集まるよう各世帯に指示を出し、車中泊等で一晚を過ごした後、翌日にみんなで避難所に指定された広神農村環境改善センターへ移動したのです。1 か月を超える避難所生活を乗り越えられたのは、集落内の全員で意見を出し合っ方向性を決めたことや、私の妻を含めた数人がほぼ毎日朝夕の食事提供のボランティアを自ら申し出てくれたことが大きいです。本当に感謝しています。

大芋川が災害から立ち直れたのは、集落が一つにまとまることのできたからです。仮設住宅暮らしの中で、ときには食材を融通し合ったり、冬には毎日のように集落へ戻ってみんなで家々の雪下ろしをして回ったりしました。「自分たちでできることは自分たちです」という気持ちをこれからも大切にしていきたいです。

私の住む田川地区は震源地に近かったため、家にダンブカーが突っ込んだりしたのかと錯覚するほど強い揺れだったのを覚えています。当時、私は消防団分団長として災害対応にあたっていたのですが、みんなが心の余裕を無くし、当たり前の行動がとれないほどの悲惨な状況だったことが思い起こされます。

あの震災から 20 年が経った今だからこそ、当時のことを風化させない取り組みが大事ではないでしょうか。個人で 3 日分の備蓄食料を準備してみる、各自治会で連絡体制や避難体制を整える、などの取り組みを進めながら、人々が平時から災害に備え「災害時に自分が何をすべきか」ということを考えるようになることが良いと思います。

特定非営利活動法人  
うおぬま防災ネットワーク  
遠藤 徳一さん



経験  
experience

# 教訓を未来へつなごう

中越大震災を経験し、自治会や自主防災組織等の活動に変化が見られるようになりました。震災から学んだ教訓が、地域全体の防災力とコミュニティ力を引き上げ、持続可能な自助・共助の地域づくりへと繋がっています。



震災後、各地域では自主防災組織が結成され、防災資機材の整備や、定期的な学習会等を通して防災力向上に努めています。



また、自主防災組織の活動を支援するため、市内では多くの防災士が誕生しており、防災講習の開催や地域避難計画の策定支援など様々な場面で活躍しています。



大震災の経験は、各地域の防災活動を活発化させる契機となりました。市の総合防災訓練にも年々参加する自治会が増え、近年では子どもの参加も見られるようになるなど、幅広い年代で防災意識が高まっています。



## 安全な車中泊避難の方法を学ぼう!! 車中泊避難訓練に参加しよう

11月1日(金) 17時30分  
▶▶▶ 2日(土) 9時解散

災害時にやむを得ず、車中泊をせざるを得ない場合でも、安全に車中泊避難ができるよう訓練に参加しましょう。



▲中越地震の発生当日には、多くの人が車の中で不安な夜を過ごしました。

場 魚沼市小出郷文化会館

¥ 無料 (市内日帰り入浴施設の割引券を進呈)

申問 防災安全課 ☎ 792・9214

ID 24763

## ～結の灯り～ 中越大震災メモリアル 20

ご自宅や会社等の玄関先などで  
メモリアルキャンドルを灯そう

10月23日(水) 17時頃から

1本は被災地へのエールとして。もう1本は自分自身のために。

### メモリアルイベント

日 10月23日(水)

場 魚沼市小出郷文化会館

点灯式はどなたでも自由に参加できます。

17:30 開場 / 17:56 黙とう / 18:00 キャンドル点灯 / 18:45 メモリアルコンサート開演

演 星野裕矢さん

¥ 一般 500円 (結口ウソク付) ・高校生以下無料

申 チケットプレイガイド・魚沼市小出郷文化会館

問 魚沼市小出郷文化会館 ☎ 792・8811

## 写真パネルで見る被災から復興まで 中越大震災パネル展

日	場所
10月15日まで	まちの駅魚沼
10月16日～21日まで	魚沼市役所本庁舎
10月22日～11月1日まで	魚沼市小出郷文化会館



# 支えあい誰もが安心して 生き生きと暮らせるまちづくりを目指して

## 若返りトレーニング教室で楽しく介護予防

岡介護福祉課 ☎792・9755

### 若返りトレーニング教室（若トレ）とは？

介護予防のために、各地域で開催している運動教室です。  
魚沼市内に住所がある65歳以上の方を対象としており、現在、400人以上が参加して汗を流しています。毎週1～2回、約1時間の教室ですが、参加者の皆様は同世代の方と交流しながら楽しくトレーニングしています。



### 参加者の声を聞きました

友人に誘われて参加しました。  
通い始めてから17年になります。

トレーナーの先生の話も面白くて、  
楽しくてためになります。

若トレに来ると、同世代の仲間と一緒に和気  
あいあいと、楽しく介護予防ができています。

「通い始めの頃は、杖を使って歩いていた人が、若トレに通うことで杖を使わずに歩けるようになった例もあります。継続した筋トレは介護予防にとっても効果があります。仲間と一緒に介護予防をしてみませんか？ご参加をお待ちしています！」

NPO 法人エンジョイススポーツクラブ魚沼  
星トレーナー



## スポーツを通じた地域交流

岡福祉支援課 ☎792・9767

ボッチャは障害の有無に関係なく誰もが参加できるスポーツとして近年注目されるようになり、市内でもボッチャが盛んになってきています。なかでもボッチャクラブ魚沼は、障害者のある人もない人も同じ仲間として参加しており、それぞれの想いをもってともにボッチャを楽しんでいます。



### 上記の活動は、計画に基づき実施しています。

市では、「高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画」と「第6期魚沼市障害者計画・第7期魚沼市障害福祉計画・第3期魚沼市障害児福祉計画」を策定しました。これらの計画では、前期計画における基本理念を継承し、医療・介護の連携強化や障害者の社会参加に向けた地域共生社会の実現を目指した取り組みを進めることとしています。



## ボッチャを通して 社会参加の機会を増やせる 環境づくりを支えたい

ボッチャクラブ魚沼・代表  
松田 純子さん



インタビュー動画は  
コチラから



皆さんは、

「ボッチャ」という競技をご存じでしょうか。

目標の白いボールに赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ、転がしたり、投げたり、他のボールにあてたりして、いかに近づけられるかを競い合う、ヨーロッパ発祥のスポーツです。誰でも簡単に参加できることから、パラリンピックの正式種目にもなっています。

### 社会参加の機会確保のために

小出地域で生まれ育った松田さんは、脳性麻痺の方と接する機会を通して、障害を持つ方に関して自身は全く無知だったことに気付かされ、楽しく幸せな生活は、障害の有無によるのではなく、自分の行動や置かれている環境によって変わるということを知ることができたそうです。

そのことがきっかけで、松田さんは理学療法士の免許を取得しました。その後は、小児科病院に就職して病気を持つ子どもや重症心身障害児者のリハビリ業務を行ってきました。働く中で、障害を持つ人の社会参加や自己実現の機会確保について次第に考えるようになったとのこと

す。

### ボッチャクラブは保護者の声から

今から8年ほど前に魚沼市にUターンして勤め始めたとき、特別支援学校に通う児童の保護者の方々とのお話の中で「様々な障害を持つ子どもたちが休日一緒に遊べる場所があるといい」とか、「休日はどこも混んでいて、行く場所が限られる」などの声から、子どもたちが休日に集まれる場所を作ろうということになりました。そこで、県外で働いていたときに知った「ボッチャ」が、子どもたちにとって休日の過ごし方の一つや楽しみの一つになったり、「一緒にスポーツをする仲間」という、一つのコミュニティになればという思いから、特別支援学校の保護者の方々とボッチャクラブを設立しました。

### 自問自答の日々

クラブの設立当初、松田さんは障害を持つ人にとって社会参加や自己実現ができる機会を作りたいという思いで活動を始めたのですが、時間の経過とともに、「本当にこれでもいいのか、自己満足になっているのではないか」という気持ちが強くな

り、「障害の有無や程度に関係なく、誰もが楽しめる活動にするにはどのようなすればよいか」と悩んでいたことを明かしてくれました。

### 楽しむ様子を見るのが楽しい

障害を持つ子どもたちのために始めた活動ですが、徐々に地域の方々からも多くの参加をいただけるようになり、様々な人がボッチャを「プレイするのが楽しい」「上手になりたい」「参加することが楽しい」といったように、それぞれが自分の楽しむ方を見ている様子が見られるようになりました。松田さんは、「自分が楽しいと思う活動を一方的に提供するのではなく、自分も含め、子どもたちや保護者の方、地域の方がそれぞれの楽しみ方で活動に参加できることが大事」と語



り、自身は「参加者が楽しそうにボッチャをしている様子を見ているのが楽しい」と笑顔で話されました。

トが不足していることが課題であることと松田さんは話します。現在の活動は、月1回、2時間のみであるため、競技スポーツとして行うためにはクラブの活動頻度を増やしたり、専門的に技術を教えたりすることが必要となってきました。勝敗にはこだわらないとするクラブの活動方針はあるものの、スポーツは「勝つためにする人」もいれば「楽しむためにする人」や「観戦するのが好きな人」など、様々な楽しみ方があります。松田さんは、そのことがボッチャでもできるようなサポートしていきたいと話します。また、グループホーム等に入所している、外部との関わりが少ない状況にある人などがボッチャを通して、気軽に地域交流できるような環境づくりに今後も取り組んでいきたいと松田さんは話します。みんなで一緒に取り組む環境を作りながら、外出してみたいと思っている人が一歩外に出たときに、一緒に楽しめて気兼ねなく居れる雰囲気を感じてもらえる地域にしたいと将来の目標を話していました。



# 介護人材確保支援事業 発信しています！ 『介護職の魅力』

☎介護福祉課 ☎792・9755

魚沼市では、介護人材確保支援事業において介護サービス事業所や介護職を目指している人に支援を行っているほか、研修の実施や介護職の魅力を発信する活動に取り組んでいます。



介護職魅力アピール隊の皆さん



## 活動中！『介護職魅力アピール隊』

市内介護サービス事業所から選出された若手職員によって令和5年度に結成された「介護職魅力アピール隊」。若い世代に対して介護職の魅力のアピールし、理解を深めるための取り組みを進めており、堀之内高校や八海高校など魚沼地域の高校を訪問して生徒たちに介護職の魅力を伝えたり、市内の介護サービス事業所を紹介する活動を行っています。

## 介護に関する入門的研修に参加しませんか？

介護に関心を持つ未経験・未従事者や、介護の仕事を希望する人を対象に、介護に必要な知識や技術を学ぶための研修を実施しています。毎年幅広い年代の人が参加しています。

### 参加者の声をお届けします

研修では専門用語などを細かく教わり、とても勉強になりました。座学だけではなく実技指導も多く、学んだことは現在の職場において様々な場面で活かしています。また、利用者様に寄り添い「きっとこの姿勢の向きが楽だと思う」「自分もされたら嫌だな」といった介護をされる側の気持ちを学びました。

介護の現場は、難しいことや大変なことが多くあります。しかし、それ以上に『利用者様の笑顔』を見る喜びのほうが勝ります。利用者様から「あんたでよかったなあ」と喜んでもらえることがやりがいに繋がっています。



田澤 まい さん (20歳)  
広神地域出身。中学時代に経験した介護職場体験をきっかけに、高校卒業後、市内の介護保険事業所に就職。現在、「介護魅力アピール隊」の一員。

## 介護に関する入門的研修の受講者を募集します

11/18(月) ~ 11/22(金)

5日間 (受講時間 計 21 時間)

場 小出ボランティアセンター

対 魚沼市内に居住している人

定 10人程度

☒ 10月31日(休)

申 介護福祉課

☎ 792・9755

くわしくは右記の

QRからご覧ください



ID 16569

受講費  
無料

魚沼産コシヒカリ新米をおかわり  
まんぷく  
魚沼定食



ふっくら光る白米を、まずはひと口味わって。  
新米を楽しむための自慢のおかずで、さらにご飯をパクパクと。  
もちりほのかに甘いお米の味を、本場魚沼で味わう贅沢さ。  
魚沼で感じる味、景色、空気、そして人。  
きっとおかわりしたくなる。  
「まんぷく魚沼定食」はお腹も心も満たします。

問一般社団法人魚沼市観光協会 ☎792・7300  
担企画政策課 ☎792・1425

令和6年 10月12日(土) ~ 12月31日(火)

※在庫状況によっては、白米おかわり自由が  
売り切れとなる場合があります。  
※テイクアウトは白米おかわり自由ではありません。

テイクアウト：テイクアウトのみの提供      ランチ：ランチタイムのみの提供

 <b>レストラン朱鷺</b> 魚沼ごっつお定食	 <b>中国料理 鵬鯉</b> 「ランチ」・「定食」・「デラックス定食」	 <b>レストランモンブラン</b> 魚沼どっちょね定食	 <b>居酒屋 響</b> 銀だら西京焼きともつ煮込み定食	 <b>奥只見レイクハウス</b> 奥只見まんぷく弁当
 <b>神湯温泉 神湯とふれあいの里</b> 板長の自分で食べたい定食	 <b>お食事処ふきのとう</b> (ゆ〜パーク業師内) ふきのとうまんぷく定食	 <b>須藤魚屋</b> おさしみ・えび真丈揚定食	 <b>折立温泉 ホテルゆのたに荘</b> ゆのたに荘オリジナル焼肉定食 他、ホタテのバター焼き定食	 <b>浅草岳温泉 浅草山荘</b> 新米コシヒカリを食べる為の究極の和定食
 <b>深雪の里 (道の駅ゆのたに)</b> 魚沼産コシヒカリ釜炊き御膳	 <b>銀山茶屋</b> 日替わり定食	 <b>まちの駅魚沼 農カフェ Lily</b> まんぷく！カレー三種盛り合わせ！	 <b>そば処 よしみや</b> 須原定食	 <b>大湯温泉 友家ホテル</b> 友家最強おにぎり(2コセット)
 <b>焼肉 はじめの一步</b> 期間限定！魚沼名物豚もつ食べ放題コース	 <b>地域の拠点・直売所 元気すもん</b> 溪流の王様 岩魚定食	 <b>ファミリー居酒屋ハーモニー</b> 日替わり定食	 <b>蛭</b> ランチ定食	

まんぷく魚沼定食  
キャンペーンサイト





令和7年度

# 申込受付を開始します

受付期間

10月10日(木) ▶ 10月31日(木)まで

## 保育園・認定こども園・家庭的保育室

### ●保育園(0〜5歳)

就労などのため、家庭で保育ができない保護者に代わって保育する施設です。

### ●認定こども園(0〜5歳)

幼稚園と保育園の両方の機能や特徴を合わせ持つ施設で、地域の子育て支援も行っています。

### ●家庭的保育室

家庭的な雰囲気のもとで、原則3歳未満児を対象として、少人数(定員5人以下)でできる細かい保育を行う施設です。

申し込みを忘れずに

### ①産後休暇、育児休業の終了に合せて入園を希望する人

令和7年度中に保護者の産後休暇や育児休業の期間が終了し、復職のため年度途中にお子さんの入園を希望する人(令和6年10月31日時点で母子手帳の交付を受けている出生予定のお子さんも入園申し込みが可能です)。

### ②転園を希望する人

現在、市内の保育施設に在

園しているお子さんを、令和7年度に別の保育施設への転園を希望する人

### 利用調整について

定員を超える申し込みがあった場合は、保育の必要性と優先利用の内容から、保育必要度の高い順に利用調整を行います。先着順や抽選ではありません。

保育料などについて

### ◇0〜2歳児

保育料	第1子	第2子以降
	保護者の市民税額に応じて負担	無償 <b>市独自</b>

### ◇3〜5歳児

保育料		無償
給食費	副食費	免除(0円) <b>市独自</b>
	主食費	実費負担

### ■市内保育園・認定こども園一覧

**申** 第1希望の保育園等へ (申込書類は各園・子ども課にあります)

	園名	所在地	電話番号	定員	延長保育を含む開園時間		
					平日	土曜	日曜・休日
私立	小出保育園	小出島 598	792-3434	180名	7:00~22:00	7:00~22:00	7:00~22:00
	清心保育園	四日町 277-1	792-5144	60名	7:00~19:30	7:00~19:00	休園
	第二たんぼ保育園	中原 296-1	793-7320	80名	7:00~19:00	7:00~19:00	7:00~19:00
市立	堀之内なかよし保育園	堀之内 3910-1	794-6161	250名	7:00~19:00	7:00~19:00	休園
	佐梨保育園	佐梨 777-4	792-0634	75名		7:00~19:00 (佐梨保育園で実施)	
	伊米ヶ崎保育園	虫野 1897-8	792-1095	80名		7:00~19:00	
	つくし保育園	七日市 275-1	792-1191	150名		7:00~19:00	
	ふたば西保育園	山口 20-1	799-2227	160名		7:00~19:00 (2園で週ごとに交代)	
	ふたば東保育園	今泉 1995-1	799-2058	160名		7:00~19:00	
	すもんこども園(認定こども園)	須原 4546-1	797-2002	85名	7:00~19:00		

### ■市内家庭的保育室

**申** 子ども課へ

名称	所在地	電話番号	定員	保育時間		
				平日	土曜	日曜・休日
入広瀬保育室	穴沢 246-1	792-9201 (子ども課)	5名	8:30~16:30		休園

※定員は、今後変更する場合があります。

- ◆お住まいの地域に関係なく、市内どちらの施設でも入園を申し込むことができます。
- ◆0～2歳児の未満児クラスは利用希望が増えているため、申込期間以降の入園申込では希望に添えない場合があります。入園をお考えの場合は、忘れずに申し込んでください。

■市内幼稚園一覧 **申** めぐみ幼稚園へ

園名	所在地・電話	募集人数	授業時間（預かり時間）	授業料等（月額）
めぐみ幼稚園	井口新田 360 ☎ 792-6768	満3歳児：9名 3歳児：6名 4歳児：若干名 5歳児：若干名 ※欠員状況により変更になる場合があります	平日 8:30～15:30 早朝(7:15～)・夕方(～18:45) 預かり保育あり 春・夏・冬休みは預かり保育あり 土曜日の預かり保育は実施検討中 ※夏休み、春休み(～3月末)は自由登園日で給食あり	【保育料】 2歳～満3歳児：21,000円 満3歳児～5歳児：無償 【入園準備金（入園時のみ）】 20,000円 ※その他実費徴収あり
私立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者の就労に関係なく施設利用ができます。</li> <li>・預かり保育については、条件により補助があります。(上限あり)</li> <li>・魚沼市独自の助成制度により無償となるものがあります。実費徴収の範囲や金額等の詳細については、それぞれの園に直接確認してください。</li> <li>・入園資料については園へ直接請求してください。入園申請書は園ホームページからもダウンロードできます。</li> <li>・受付期間終了後も定員に達するまでは随時募集いたします。</li> </ul>			

幼稚園

小学校入学前に幼児期の基礎教育を行う施設です。



放課後児童クラブ

保護者や家族が昼間家庭にいない小学生が対象です。適切な遊びと生活の場を提供することで、健全な成長のお手伝いをします。

※私営クラブの保育内容等については、クラブへ直接お問い合わせください。

利用区分

- ①入所(通年利用)
- ②長期(春、夏、冬休み期間中のみ利用)
- ③一時(年数回利用)

その他

・小出地域及び湯之谷地域のクラブなどで人数が偏る場合は、定員の都合上、希望するクラブに入所できない場合があります。

・夏休みなどの長期利用で直前に申し込まれた場合は、希望する利用期間に対応できないことがあります。長期や一時の利用を予定している方も受付期間内にお申し込みください。

■放課後児童クラブ一覧 **申** 希望する放課後児童クラブへ (申込書類は各クラブ・子ども課にあります)

	名称	実施場所		電話番号	開館時間		
					平日	土曜・長期休み 学校休業日	日曜・休日
私営	ひまわり放課後児童クラブ	小出保育園隣	小出島 666-5	792-3434	放課後～20:00	7:00～20:00	
	第二たんぼぼクラブ	第二たんぼぼ保育園内	中原 296-1	793-7320	放課後～19:00	7:00～19:00	
市営	堀之内放課後児童クラブ	堀之内小学校給食調理場棟2階	堀之内 430-3	794-2300	放課後～18:30	7:45～18:30	休館
	小出つくしクラブ	小出児童センター(佐梨保育園2階)	佐梨 777-4	792-1250			
	小出北部つくしクラブ	小出小学校内	佐梨 1060	793-2012			
	伊米ヶ崎放課後児童クラブ	伊米ヶ崎小学校内	虫野 38	793-1007			
	湯之谷放課後児童クラブ	湯之谷児童館(つくし保育園隣)	七日市 276	792-1713			
	湯之谷やくしクラブ	湯之谷小学校内	七日市新田 48	793-7520			
	広神東よつばクラブ	よつば児童館(ふたば東保育園隣)	今泉 1995-1	799-3505			
	広神西よつばクラブ	広神西小学校内	親柄 107-1	799-2964			
	守門きのめクラブ	北部庁舎3階	須原 520	797-2314			
入広瀬放課後児童クラブ	入広瀬幼稚園舎内	穴沢 246-1	796-2280				

放課後児童クラブ情報 保育情報

☎ 2679 ☎ 2682

スマホやタブレットでかんたん閲覧!  
申込書類のダウンロードもできます。

市HPよりご参照ください  
「子育てのまち」日本一を目指します!



☎ 13054

# 人事行政の運営等の状況

令和5年度における魚沼市の職員数や給与等の概要をお知らせします。

(令和5年4月1日現在の数値となります)

☎ 総務人事課 ☎ 792・9203

詳細は市ホームページ(☎1322)・市役所総務人事課(本庁舎)・各市民サービスコーナー等で閲覧できます。

## ■ 部門別職員数の状況

		職員数		増減数
		令和4年度	令和5年度	
普通会計	下記以外	310人	319人	9人
	教育	42人	46人	4人
	消防	73人	73人	0人
	小計	425人	438人	13人
公営企業等会計		46人	45人	▲1人
合計		471人	483人	12人

※再任用職員の勤務形態をそれまでの短時間からフルタイムに切り替えた関係で令和5年度は職員数が増加しています。

## ■ 一般行政職の級別職員数の状況

区分	標準的な職名	職員数	構成比
6級	部長、副部長、参事	11人	4.6%
5級	課長、参事	23人	9.5%
4級	係長、副参事	82人	34.0%
3級	主任	72人	29.9%
2級	主事、技師	20人	8.3%
1級	主事、主事補	33人	13.7%
合計		241人	100.0%

※魚沼市給与条例に基づく給料表の級区分による職員数。「標準的な職名」とは、それぞれの級に該当する代表的な職名を指します。

## ■ 職員の退職手当

区分	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度
自己都合	19,6695月分	28,0395月分	39,7575月分	47,709月分
勸奨・定年	24,586875月分	33,27075月分	47,709月分	47,709月分

## ■ 職員数の給与の状況(令和5年度普通会計決算)

職員数(A)	給与費				1人あたり給与額(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
424人	1,541,818千円	318,058千円	611,153千円	2,471,029千円	5,828千円

※職員手当には退職手当負担金を含んでいません。また、職員数は特別職(市長・副市長・教育長)を含み、魚沼市医療公社派遣職員を除いています。

## ■ 一般行政職の平均年齢及び平均給料月額等

平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
44.3歳	311,644円	390,723円

※「平均給料月額」とは、令和5年4月1日における基本給の平均です。※「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの全ての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。

## ■ 特別職の報酬等の状況

区分	給料等月額	期末手当	
給与	市長	780,000円	3.4月分 6月期 1.65 12月期 1.75 ※令和5年度支給実績
	副市長	585,000円	
	教育長	530,000円	
報酬	議長	390,000円	
	副議長	320,000円	
	議員	300,000円	

## ■ 職員の主な手当の状況

区分	手当
期末手当	支給割合 2.45月分 (6月期 1.225・12月期 1.225) ※令和5年度支給実績
勤勉手当	支給割合 2.05月分 (6月期 0.975・12月期 1.075)
扶養手当	・配偶者 6,500円/月 ・子(満22歳の年度末まで) 10,000円/月 年度内16~22歳までの子1人につき 月額5,000円加算 ・父母等 6,500円/月
住居手当	借家、借間に居住し、月額16,000円を超える家賃を支払っている場合、その負担額に応じて月額最高28,000円まで支給
通勤手当	電車、バス等利用者で、負担している運賃に応じて月額最高55,000円まで支給。自動車等利用者は、片道使用距離に応じて月額2,000~31,600円まで支給

国民の身近な  
相談相手です。

# 行政相談委員に 相談してみませんか？

☎ 市民課市民相談センター  
7992・8844

## 行政相談委員とは

行政相談委員法に基づいて総務大臣から委嘱された行政相談委員は、国や特殊法人などが行うサービスに対する苦情のほか、行政の手続きや仕組みに関する問い合わせなどの相談を受け付け、解決のための助言や関係機関に対する通知などの業務を行っています。受け付けた相談の中で、内容が複雑なものについては、総務省行政評価事務局を経由して、国の機関などに申し入れて解決の促進を図っています。

## 行政相談を行っています

行政相談委員による行政相談は以下の日程で行っています。どうぞお気軽にご利用ください。

☎ 12月8日(日)、令和7年3月2日(日)  
※両日とも13時～16時(受付15時まで)

☎ 堀之内公民館

☎ 他相談は無料、予約不要、秘密厳守

## 市内の行政相談委員



市内には市民と行政のパイプ役として4名の行政相談委員が活躍しています。任期は2年です(敬称略)

- ・穴沢 邦男
- ・青柳 義昭
- ・森山 強
- ・森山 正昭

## このような場合はご相談ください

- 手続きや申請をどこにしたらよいかわからない
- 紛らわしい案内標識を改善してほしい



# 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No. 107 地域創生課  
☎ 7992・9752  
☎ 7997・2360  
☎ 7997・2360

つながる 芽生える まちの駅



堀之内商工会担当  
磯部 竜太郎 隊長

私の活動拠点である「まちの駅魚沼」では、新鮮な魚沼の地場野菜、日本有数の作付面積を誇るユリ切り花、魚沼のソウルフードの生モツや地元企業ホリカフーズさんが製造する当駅限定販売のベーコンなど、魚沼の魅力が詰まった物産を多数取り扱っています。店頭には精米機があり、購入した新米をその場で精米できることも魅力の一つです。また、店内の「農カフェLily」では、魚沼産のお米を使ったランチメニューやこだわりのドリンクを楽しめます。当駅は、観光客が魚沼の魅力を体感できる空間であるとともに、地域住民の憩いの場としての機能も有しています。堀之内地域は、かつて江戸と越後を結ぶ宿場町の一つでした。当時はちぢみの集積地として日本中から行商人が集まり、行き交う人々によって新

しい文化がもたらされました。伊勢神宮の分社の一つである皇大神宮では、出雲大社へ神々を送り出す「お神送り」と、出雲から戻る神々をお出迎えする「お神迎え」が生まれたほか、ユネスコ無形文化遺産に登録された八幡宮の盆踊りで上方の風情が漂う「大の阪」や、祇園から伝わった十五夜祭りの屋台囃子など、当時誕生した文化が現代にも受け継がれています。当駅のコンセプト『つながる 芽生える まちの駅』には、地域の憩いの場に全国から沢山のお客様が訪れ、かつての宿場町だった時代のように、魚沼で再び人と人がつながり、新しい文化が芽生えて開花してほしいという願いが込められています。私は食の都であり、雄大な自然と多様な文化を持つ魚沼が大好きです。「まちの駅魚沼」から魚沼の魅力を発信し、魚沼に賑わいを生み出せるよう、今後も活動に邁進します。





**移動市長室を開催しました (9/2)**

○ 渋川集落で毎月開催されている「お達者会」（地域の茶の間）に内田市長が参加しました。和やかな雰囲気の中、若者の働く場のことや、診療所のこと、乗り合いタクシーのことなど多くの意見や感想を伺うことができました。



**夏休みの力作・名作がずらり (9/6～9/8)**

市内の小中学生が夏休みに制作した作品を展示する「夏休みものづくり作品展」が開催されました。審査員が思わず見入ってしまうほどの力作・名作が揃った全134点の作品の中から、最優秀賞作品に『勉強の足あと（えんぴつの削りかす）から生まれたシーラカンス』（小出小6年・岡部慎さん）が選ばれました。



**箸がとまらない美味しさ (9/12)**

○ 収穫の最盛期を迎えた魚沼市プレミアム認定品「深雪なす」が、市内小中学校の給食で提供されました。この日の小出中学校の献立は「麻婆なす丼」。甘み豊かで柔らかな「深雪なす」の食感に生徒たちはニッコリ顔でした。



**ありがとう！ひがし保育園 (9/14)**

今年度いっぱい閉園する市立ひがし保育園に、園児と地域の皆さんが感謝の想いを込めて「壁面アート」を制作しました。園児たちは風船や虹の絵をはじめ、手形スタンプなど、それぞれが思い思いにアートを保育園の外壁いっぱいのにびのびと描いていました。



**ユリ文字で市制20周年をお祝い (9/20)**

市制施行20周年記念事業として月岡公園花ひろばに色鮮やかなユリ文字が現れました。このユリ文字の球根は、今年7月中旬に花き園芸組合などの関係者の皆さんとともに内田市長が作業に加わって植え付けされたものです。



**南本町商店街の活性化を願って (9/22)**

昨年9月に発生した南本町大規模火災。あれから約1年が経つこの日、火災復興支援への感謝を込めて「復活！へそ市ビッグカーニバル」が6年ぶりに開催されました。ステージショーやテント市も開かれ、多くの来場者で賑わいました。

お知らせ版

日時 期間 場所 内容 対象 資格 講師  
出演 相談員 持ち物 費用 定員 締め切り  
他 その他 申し込み 問い合わせ 担当課 Eメール

【記事中に次の表記がある場合は省略します】

対 どなたでも 定 なし 費 無料 申 不要

ID (ID番号) を、魚沼市ホームページ (くらし・行政) に入力すると、記事の詳細がご覧になれます。

検索機能: 詳細検索 (ウェブ版), ID検索 (スマホ版), ページID検索 (IDを入力, 表示)

くらし

◆12月8日執行予定の魚沼市長選挙立候補予定者説明会

日 10月30日(水)9時から 場 市役所本庁舎 他市長選挙に係る確認団体に関する説明会は、立候補予定者説明会の終了後、同会場にて行います。  
問 魚沼市選挙管理委員会  
☎ 792・9207 ID 24601

◆野焼きは原則禁止です

野焼きは、有害物質を発生させる場合があり、法律により一部の例外(農業を営むためやむを得ないもの、焚火などを除き原則禁止されています。なお、例外に該当するものであっても、煙や臭いなどに関する苦情が寄せられた場合には指導の対象となります。 問 生活環境課 ☎ 792・9766 ID 1954

安全・安心

◆上級救命講習会

日 11月9日(土)9時~18時 場 消防本部庁舎 因 成人に対する心肺蘇生法等 問 魚沼市消防本部応急手当指導員 対 市内に在住または在勤する人 定 30人 持 動きやすい服装、マスク 注 10月30日(水)※定員になり次第締め切り 他 行政ポイント対象。当日は体調確認と検温を実施します。 問 消防本部警防課 ☎ 793・0119 ID 2503

◆制度・手続き

◆成年後見制度利用に係る費用を一部助成します

因 成年後見申立に要する費用並びに後見人、保佐人及び補助人に対する報酬の一部を助成します。 対 費用負担が困難な認知症高齢者、知的障害者、精神障害者 申 申請書は介護福祉課及び福祉支援課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。 問 介護福祉課 ☎ 792・9755、福祉支援課 ☎ 92・9767 ID 25005

◆募集

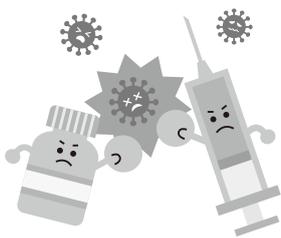
◆「女性に対する暴力防止セミナー」サテライト講座

日 11月8日(金)14時~16時 場 市役所本庁舎 因 何故DV関係になるのか自分達、参加者達を見つめた気付き 問 一般社団法人エフエフピー 中川拓さん、中川亜衣子さん

◆健康・福祉

◆県外での高齢者インフルエンザ等の定期予防接種を助成します

期 10月1日(火)から 対 市内に住所を有し、かつ、定期予防接種の対象となる人で、入院等の理由により県外に滞在する人 注 定期予防接種の種類により異なります。 申 予防接種を受ける前に健康増進課にお問い合わせください。 問 健康増進課 ☎ 792・9763 ID 24795



(有料広告)

解体工事・片付作業 おまかせください! 北越建設株式会社 HOKUETSU-KENSETSU 〒946-0057 魚沼市中島 1627 TEL: 025-792-1080

ごみ量のお知らせ (8月分) ID 2049 問 生活環境課 (廃棄物対策係) ☎ 792・3055

種別	6年度	5年度	増減	単位: トン (1トン未満四捨五入)
可燃ごみ	885	933	-48	ごみの分け方出し方ワンポイント ごみの収集はその日のごみが出ている量や個所数によって時間が前後しますので、収集日当日の朝8時までに決められた収集場所に出してください。
不燃ごみ	36	35	1	
大型ごみ	62	77	-15	
容器包装	12	13	-1	
古紙類	56	53	3	
合計	1,051	1,111	-60	

※本紙掲載の有料広告は、魚沼市が保証・推奨するものではありません。



◆ やってみよう  
プラス10分運動

日10月18日(金)10時～11時50分  
※30分ごとの予約制 場市役所本庁舎 内家でできる簡単な運動や身体の状態に合わせた運動方法を紹介します。  
講星俊寛さん(健康運動指導士) 対64歳以下で運動に取り組みたい人 申閩健康増進課 ☎792・9763  
D 24169



◆ 精神保健福祉相談会

日10月29日(火)13時30分～15時30分(14時30分受付終了)  
場守門健康センター 内ほんだ病院鈴木邦人医師による個別相談(精神科通院中の人は主治医に相談の上お申込みください。) 内本人または家族

定3人 内10月22日(火)  
申閩健康増進課 ☎792・9763 内uc903901@city.nonuma.lg.jp D 21505

◆ 歯科保健相談会を実施します

歯や口の健康のことについて、お気軽にご相談ください。歯みがき指導も行います。  
日10月31日(木)9時30分～11時50分(40分ごとの予約制)  
場北部庁舎(守門) 内歯科衛生士・保健師による個別相談 定先着3人 内10月30日(水) 申閩健康増進課 ☎792・9763 D 23836

◆ 東京2025デフリンピック選手の手話講演会

バレーボール選手加賀充さんの講演会を開催します。  
日11月16日(土)10時～11時50分  
場小出ボランティアセンター(11月から「魚沼市ボランティアセンター」に改称) 内講演会、ミニ手話講座 内11月8日(金) 申電話、フアックス、電子メール、QRからお申し込みください。 申閩福祉

支援課 ☎792・9767  
FAX 792・5600  
内fukushi@city.nonuma.lg.jp  
D 16856



◆ 宮柵二記念館「宮芳平デッサン展」

期10月31日(木)まで ※毎週月曜休館(祝日の場合は翌日休館) 場宮柵二記念館 内魚沼が生んだ昭和を代表する歌人・宮柵二の叔父で、森鷗外の短編小説「天籠」の主人公M君のモデルになった画家・宮芳平が描いたデッサンを展示します。 内入館料大人400円、小中高生200円 内宮柵二記念館 ☎794・3800 D 24132

◆ おはなしよんで

日10月17日(木)15時30分～16時10分 場守門公民館図書室 内幼児、小学生 内絵本「んじゃきくんじゃでんごんじゃ」大きな絵本「ボンポコぽんきち

まちにいく」の読み聞かせと工作「紙コップで作るハロウィンバケツ」 内小出郷図書館 ☎792・0337 D 17917

◆ 広神図書館としかんまつり

①日10月27日(日)10時～15時30分 内とんとんお話の部屋、ミニマジック、ハロウィン映画上映会「すみっこぐらしツギハギ工場のふしぎなコ」  
②日11月3日(日)9時～17時 内雑誌リサイクル市、くつろぎ秋の上映会「駅までの道をおしえて」、小さなクリスマスツリーをつくろう。  
内共通事項:場広神コミュニティセンター 内広神図書館 ☎799・3134 D 17279

◆ 雑誌リサイクル市

①日11月2日(土)9時30分～19時 場小出郷図書館  
②日11月3日(日)9時～17時 場広神図書館  
内共通事項:内保存期間の経過した雑誌を無償でお譲りし

献血を実施します(全血 400mL)

内健康増進課 ☎792・9763 D 21472

日	10月21日(月)	10月25日(金)
	10時～11時30分	・9時30分～11時30分 ・13時～15時30分
場	J A魚沼小出支店	市役所本庁舎



持献血カード(お持ちの人)  
内男性:17～69歳、女性:18～69歳  
※男女とも体重50kg以上ある人

65歳以上の方は健康面を考慮し、60～64歳の間に献血経験のある人に限ります。

ます。1人5冊まで(同一タイトルの2冊まで) ※11時15分以降は無制限です。  
内魚沼市立図書館利用者カードをお持ちの人。お持ちでない人は事前に登録してください。 持魚沼市立図書館利用者カード、マイバック 内小出郷図書館 ☎792・0337、広神図書館 ☎799・3134 D 17349

# 住民けん診の予約締切が迫っています！

☎健康増進課 ☎792・9763 📠2195

## ●総合けん診

(特定、基本、後期高齢者健診、胸部レントゲン検査、胃がん検診、大腸がん検診、胃がんリスク検診)

日時	会場	予約締切日 (電話)	予約締切日 (WEBサイト)	胃がん検診の有無
10月20日(日) 8時～11時	魚沼市地域振興センター	10月11日(金)	10月14日(月)祝	有
10月21日(月) 8時～11時 13時30分～15時				有
11月6日(水) 8時～11時 13時30分～15時		10月29日(火)		無
11月7日(木) 8時～11時				有
				無

## ●乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症検診

日時	会場	予約締切日 (電話)	予約締切日 (WEBサイト)	骨粗しょう症 検診の有無
10月26日(土) 14時～15時	市役所 本庁舎	10月21日(月)		有
11月12日(火) 8時30分～10時30分 13時～15時	小出ボランティアセンター (11月から「魚沼市ボランティアセンター」に改称)	11月7日(木)		無

## 【予約方法】

◎けん診コールセンターに電話

☎050・3647・9533 月曜～金曜(祝日を除く) 9時～18時

◎WEBサイトから登録：24時間予約可能

【URL】 <https://www.aitel-reservation.jp/uonumacity-niigata/>



\*予約締切日を過ぎても、空き状況により、予約可能な場合があります。その場合は、健康増進課へご相談ください。

## ◆蔵書点検のため公民館図書室を休館します

期間中は図書の貸出を行いません。  
期①入広瀬：11月5日(火)・6日(水) ②堀之内：11月7日(木)～15日(金) ③守門：11月19日(火)～21日(木)

☎796・2322 ②堀之内公民館図書室 ☎794・2111 ③守門公民館図書室 ☎797・2261

📠24815



## ◆姿勢を整えるストレッチと足裏マッサージ教室

📠10月23日(水)・30日(水)、11月6日(水) 13時30分～14時30分  
湯之谷会館 講 富永智美さん(産後ケアセラピスト)  
持ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル ¥600円(3回分) 定 先着15人

☎10月18日(金) 申問湯之谷公民館 ☎792・0530

📠24751

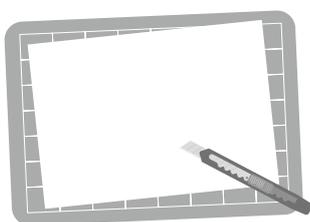
## ◆「坂大優」書道(刻字)作品展

📠11月1日(金)～15日(金) 平日 9時～16時、土曜9時～12時(日曜祝日は休館) 場 伊米ヶ崎公民館 内 板に文字を彫った立体作品の展示 問 伊米ヶ崎公民館 ☎792・0082

📠24638

## ◆初心者向け切り絵教室

📠11月8日(金)13時30分～15時30分 場 守門公民館 内 切り絵と正月用の下げ紙を作ります。 講 永塚進さん 定 10人 ¥1,700円(用具持参の人は700円) 持 切り絵用カッター、カッター台 ☎11月1日(金) 申問 守門公民館 ☎797・2261 📠24177



# スポーツ

## ◆堀之内体育館トレーニングルーム体験会

日 10月12日(土)、11月16日(土)、12月21日(土) 10時～11時

場堀之内体育館 内運動初心者向けトレーニングマシンの使用体験 対運動初心者

定 各回先着5人 ¥300円

(施設使用料のみ) 定員になり次第 申問堀之内体育館

☎ 794・6074 担生涯学習課 ☎ 793・7480

ID 23484

## ◆スポーツ指導者養成講座

日 ①10月17日(木)18時45分～20時30分、②11月28日(木)19時～20時30分 場 小出郷文化会館(11月から「響きの森文化会館」に改称)

講 ①山本明さん(日本バスケットボール協会育成テクニカル推進セクションシニアマネージャー)、②石川智雄さん(長岡市教育委員会学校教育課部活動地域移行室課長)、山岸美恵子さん(管理栄養士、スポーツキ

ッチン長岡代表) 申 QRよりお申し込みください。 閩 魚沼市スポーツ協会 ☎ 794・6074 担生涯学習課 ☎ 793・7480

ID 25070



## ◆魚沼市民スポーツフェスティバル グラウンドゴルフ秋季大会

日 10月19日(土) ※雨天の場合は20日(日) 場 堀之内下島さくらグラウンドゴルフ場 個人戦。32ホール(16ホール×2ラウンド)の合計打数を競います。 ¥700円(会員600円) 申問 魚沼市グラウンドゴルフ協会 ☎ 794・2106 担生涯学習課 ☎ 793・7480 ID 24935

## ◆雪国魚沼ゴルフデンスァイクルルート試走会参加者募集

日 11月9日(土)8時～12時(予定) 場 浦佐駅～西福寺開山堂

～大崎滝谷の清水～魚沼の里約30kmのコース 対 魚沼市、南魚沼市または湯沢町に在住、在勤または在学する18歳以上の人(高校生除く) 定 20人

¥1,000円(拝観料、保険料含む) 10月25日(金)

申問 湯沢町・南魚沼市・魚沼市連携自転車活用推進協議会事務局(南魚沼市教育委員会生涯スポーツ課) ☎ 773・6630 担生涯学習課 ☎ 793・7480 ID 25142

# 催し

## ◆第14回 星空と天体観測

日 10月19日(土)19時30分～21時 場 自然科学館星の家 内 月と天王星の接近を見よう

対 5歳以上 定 先着15人(完全予約制) ¥幼児(5歳以上)70円、小中学生100円、高校生以上200円 持 マスク(必須)、防寒着 申問 北部事務所 ☎ 797・2360 ID 23121

## スリーアール 持続可能な未来のため、3Rに取り組み、ごみを減らしましょう

閩生活環境課 ☎ 792・9766

### 10月は3R推進月間です

「3R」は、「リデュース」、「リユース」、「リサイクル」の3つの頭文字をとった言葉です。持続可能な未来のために、私たちは3Rの実践を通じて、資源・エネルギーをムダなく使うライフスタイルへの見直しや、省エネ行動につなげていくことが重要です。

県では、気候変動による影響を抑え、快適で地球にやさしいライフスタイルを実現するため、一人ひとりが生活の中でできる取り組みを「にいがたゼロチャレ30」としてまとめています。

「にいがたゼロチャレ30」新潟県脱炭素ポータルサイトへ



### ①リデュース

ごみの発生や資源の消費をもとから減らす



### ②リユース

ごみにせず繰り返し使う



### ③リサイクル

資源として再び利用する



## お誕生おめでとうございます

(8月21日～9月20日届出分) 敬称略

下村 律<sup>りつき</sup>月 (征也・芽依) 竜光二  
小杉 龍<sup>りゅうせい</sup>世 (幸希・利恵) 上ノ原

山田 蓮<sup>れんと</sup>斗 (隼人・美樹) 井口  
長谷川 凜<sup>りん</sup> (友一・薫) 大下



## 子育て関連情報



**11月 乳幼児健診等** (個人通知はありません。)  
場 子育て支援センターぱびぷ

岡子ども課母子保健係  
☎792・9204

### ■乳幼児健診

種類	期日	受付
4か月児(先天性股関節脱臼検診) (令和6年7月生まれ)	27日(水)	13:10 ～13:30
1歳6か月児 (令和5年4月生まれ)	13日(水)	
2歳児 (令和4年11月生まれ)	22日(金)	
3歳児 (令和3年10月生まれ)	20日(水)	
<b>持</b> 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え、バスタオル等 <b>他</b> ・日程変更をご希望の場合は、事前にご連絡ください。 ・感染症にかかっている、またはその疑いがある場合は、事前に連絡のうえ治ってから受診してください。 ☎2709		

### ■離乳食・幼児食準備・1歳よちよち教室

事業名	対象(対象外でも可)	期日	受付
離乳食教室(初期) ごっくんごはん	令和6年8月生まれの乳児と養育者	25日(月)	13:30 ～13:45
離乳食教室(中期・後期) もぐもぐかみかみごはん	令和6年4月生まれの乳児と養育者	12日(火)	9:30 ～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和6年1月生まれの乳児と養育者	19日(火)	
1歳よちよち教室 (親子遊び、仕上げみがきなど)	令和5年12月生まれの乳児と養育者	8日(金)	9:15 ～9:30
<b>持</b> 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ☎2710・2707			

## 11月 親子ふれあい広場

岡子ども課 ☎792・9201

### ■子育て支援センターぱびぷ ☎792・6356

名称	日時	内容
広場開放	月～金曜 9:00～16:00	自由遊びなど
ぴよぴよタイム	月～金曜 10:30～10:45	手遊び・ふれあい体操など
土曜開放	毎週土曜 9:00～11:30	広場を開放します
身長・体重計測	毎週月曜 9:00～12:00/13:00～15:00	
13日(水)、20日(水)、22日(金)、27日(水)は乳幼児健診のため、午後からお休みとなります。		

### ■堀之内なかよし保育園 ☎794・6161

### ■すもんこども園 ☎797・2002

名称	日時
広場開放	月～金曜 くわしくはお問い合わせください。 ☎14320

育児相談は、各会場で随時受け付けています。

## 図書館からのお知らせ

岡小出郷図書館 ☎792・0337  
広神図書館 ☎799・3134

赤ちゃんにはじめての絵本を	☎10月16日(水)10時～11時30分 場 小出郷図書館
10月ブックスタート (1組10分程度です)	☎10月26日(土)10時～11時30分 場 広神図書館
<b>対</b> 令和5年12月生まれの赤ちゃんと保護者 <b>持</b> ブックスタートバック引換書	

乳幼児向け	☎10月19日(土)10時30分から 場 広神図書館
だっこでおはなし	☎10月24日(木)10時30分から 場 小出郷図書館
<b>内</b> 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど	

## 各地域文化祭を開催します

☎生涯学習課 ☎793・7480 ID2609

### ◎堀之内地域

日 11月3日(日)祝・4日(月)祝  
場 堀之内体育館  
他 お茶席…9時30分～15時(3日のみ)

### ◎小出地域

日 11月1日(金)～3日(日)祝  
場 小出郷総合体育館  
(11月から「魚沼市総合体育館」に改称)  
他 お茶席…9時30分～15時(3日のみ)

### ◎湯之谷地域

日 10月26日(土)・27日(日)  
場 魚沼市地域振興センター  
他 お茶席…9時30分～15時

### ◎広神地域

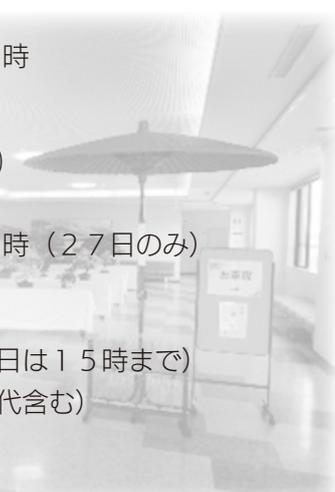
日 11月2日(土)・3日(日)祝  
場 広神体育センター  
他 お茶席…9時30分～15時

### ◎守門・入広瀬地域

日 10月26日(土)・27日(日)  
場 須原第一体育館  
他 お茶席…9時30分～15時(27日のみ)

### 各地域共通事項

- ・時間…9時～17時(最終日は15時まで)
- ・お茶席…300円(お菓子代含む)



# 魚沼市 市制施行20周年記念 第20回 魚沼市美術展

魚沼市美術展が9月6日(金)～9日(月)に開催されました。今年度の入賞者を紹介します。(敬称略)

☎生涯学習課 ☎793・7480 ID22698



【書道部門】魚沼市展賞  
「星と稻の訓」坂大 優一



【写真部門】魚沼市展賞  
「お帰りなさい」星野 正昭



【絵画部門】魚沼市展賞  
「下田の里春近し」阿部 悟

■奨励賞  
絵画 行方 洋子  
絵画 森山 芳美  
書道 木原 暖心  
写真 和田 庸子  
写真 岩淵 邦夫

■新潟日報美術振興賞  
絵画 皆川 捷巳  
書道 横山 さと子  
写真 和田 恒夫

■20周年記念賞  
絵画 桜井 明子  
書道 上村 初美  
写真 黒田 登美子

■魚沼市文化協会会長賞  
絵画 若井 満知子  
書道 稲場 千帆  
写真 外山 和子

### 出展者数等

部門	絵画	書道	写真	合計
出品者数	37	22	30	89
出品点数	41	22	55	118

■佳作  
絵画 藤岡 幸雄  
絵画 山本 榮子  
絵画 鎌田 アヤ子  
絵画 小宮山 豊彦  
書道 豊田 裕美  
書道 佐藤 恵美子  
書道 鎌田 アヤ子  
写真 佐藤 吉晴  
写真 志田 幸夫  
写真 茂野 誠一郎  
写真 星 義廣

**研修参加者募集 (魚沼市消費者協会)**

**日** 10月28日(月)9時～14時30分  
**場** 三条市水防学習館他 **内** 水害を教訓とし、疑似体験などを通じて防災意識の向上を図り、災害時における消費行動について考える。 **※** 10月17日(木) **申** 魚沼市消費者協会研修担当・星 **☎** 792・4674

**魚沼太極拳クラブ初心者教室参加者募集**

**期** 11月5日～12月10日の間の毎週火曜(全6回) 13時～14時30分 **場** 小出北部公民館 **持** 運動のできる服装 **¥** 2,000円(6回分)  
**他** 日本武術太極拳連盟A級指導員が指導します。 **申** 魚沼太極拳クラブ・佐藤 **☎** 090・5494・5866

**うおぬま糖尿病を知る集い**

**日** 11月10日(日)9時30分～11時30分(9時受付開始) **場** 小出ボランティアセンター(11月から「魚沼市ボランティアセンター」に改称)  
**内** 糖尿病を知ろう! 専門職からの講演、相談・展示コーナー、ノルディックウォーク体験、血糖測定など(血糖測定は80人まで) **場** 地域医療魚沼学校(魚沼糖尿病対策推進会議事務局) **☎** 792・1167 **ファ** 793・7358

**沖縄「平和の礎」追加刻銘**

沖縄県糸満市の平和祈念公園内に、沖縄戦で亡くなられた方々の氏名を刻んだ記念碑「平和の礎」があります。昭和19年3月22日から昭和21年9月7日までの間、沖縄県区域及び南西諸島周辺において、沖縄戦が原因で亡くなられた方で、まだ刻銘がされていない方は、追加刻銘できます。  
**場** 新潟県福祉保健総務課援護恩給室 **☎** 025・280・5180

# みんなのひろば

国、県など関係機関のほか、公共的・公益的な取り組みをしている市民の団体・グループの情報を掲載します。くわしい内容は各々の問い合わせ先にご確認ください。

**第41回「井口汪の世界」展**

**期** 10月25日(金)～27日(日) 9時～17時30分 **場** 小さい記念館 **内** 身の回りの自然、人物等を描いた油絵、版画、彫塑など40点以上の展示を予定しています。 **他** 抹茶体験ができます。指導料1000円(高校生以下無料)で抹茶一服とお菓子をサービスします。 **場** 小さい記念館 **☎** 799・2004

**「人権・同和教育学習会」参加者募集**

**日** 10月26日(土)13時30分～16時 **場** 小出ボランティアセンター  
**内** 中学校の歴史教科書に「土農工商」を載せなくなった理由についてほか **¥** 500円 **場** 人権を考える魚沼の会事務局・星 **☎** 792・4674

**英語でハロウィンミニパーティー**

**日** 10月27日(日)10時30分～11時10分 **場** 子育ての駅かたつきり  
**内** 英語で楽しく行うハロウィンパーティー。仮装での参加大歓迎 **場** アナボヌ実砂子さん **定** 先着10組(事前申込制) **申** 子育ての駅かたつきり **☎** 792・2112

**10月27日(日)魚沼基幹病院は作業停電のため「休日救急を制限」します**

電気設備の法定点検による作業停電を実施します。点検作業中は救急患者の受け入れができない場合があります。他の休日救急病院などへの受診をお願いします。 **日** 10月27日(日)7時30分～14時(予定) **場** 魚沼基幹病院総務課 **☎** 797・3200 (代)

**困焔裏端で昔ばなしを聞く会**

**日** 10月20日(日)13時30分～15時30分(出入り自由) **場** 永林寺  
**内** 地域に伝わる昔ばなしを魚沼の方言で語ります。 **申** 魚沼昔ばなしの会・樋口 **☎** 090・2368・7561

**楽語い講座「がん診療の実情」**

**日** 10月23日(水)18時～19時  
**場** 小出病院またはZoom配信 **講** 荒井保明先生(小出病院医師) **※** 10月17日(木) **他** 魚沼元気ポイント対象事業 **申** 地域医療魚沼学校 **◎** 会場参加…**☎** 792・1167 **ファ** 793・7358(住所・氏名・日中連絡が取れる電話番号を記載のこと) **◎** Zoom参加…kyouikucenter@uonuma-medical.jp(氏名を記載のこと)

**虐待かもと思ったら189番 お近くの児童相談所につながります**

こんなときにはすぐお電話ください。

- あの子、もしかしたら虐待を受けているのかしら…
- 子育てが辛くてつい子どもにあたってしまう…
- 近くに子育てに悩んでいる人がいる…

**189** にお電話

お近くの児童相談所 → 専門家が対応いたします。

**場** 子育て支援センター **☎** 792・6356

**【うおぬま健康ダイヤル24】**

**☎ 0120-656-680** (フリーダイヤル)

- \* 看護師・保健師・医師が24時間年中無休でご相談に応じます。(通話料・相談料無料)
- \* 急な発熱、けがの応急処置など
- \* 身体の症状の不安、受診の目安など
- \* 育児相談、健康相談、介護相談など

・本事業は税法研に委託して実施しています。

### 自衛隊高等工科学校生徒募集

	推薦	一般
受付期限	11月29日(金)	令和7年1月16日(木)
一次試験	令和7年1月11日(土)～13日(月)祝 (いずれか1日)	令和7年1月25日(土)・26日(日) (いずれか1日)
応募資格	中学校卒業(見込み含む)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる男子	中学校卒業(見込み含む)17歳未満の男子

他くわしくは、インターネットから「新潟ちほん」で検索してご確認ください。

自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所 ☎0258・33・0256

## 10月 16日～31日 行事カレンダー

16	水	ブックスタート小出 (10:00/ 小出郷図書館)
17	木	おはなしよんで! (15:30/ 守門公民館図書室)
18	金	やってみようプラス 10分運動 (10:00/ 市役所本庁舎) 誕生会 (10:30～10:45/ 子育て支援センターぱびぷ)
19	土	JA 農業祭×食まちうおぬま (9:00～14:30/ 響きの森公園) だっこでおはなし (10:30/ 広神図書館) ハートマッチにいがた臨時窓口 (10:30～16:00/ 小出ホ <sup>ホ</sup> ランティアセンター) 要予約 にいがた出会いサ <sup>ホ</sup> ートセンター ☎025・384・4151 第14回星空と天体観測 (19:30/ 自然科学館星の家)
20	日	
21	月	全血献血 (10:00～11:30/JA 魚沼小出支店)
22	火	
23	水	本の森の読書会 (10:00/ 小出郷図書館)
24	木	年金相談日 (10:00～15:00/ 小出ホ <sup>ホ</sup> ランティアセンター) 要予約 長岡年金事務所 0258-88-0006 だっこでおはなし (10:30/ 小出郷図書館)
25	金	全血献血 (9:30～11:30、13:00～15:30/ 市役所本庁舎)
26	土	湯之谷地域文化祭 (～10月27日 / 魚沼市地域振興センター) 守門入広瀬地域文化祭 (～10月27日 / 須原第1体育館) ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館)
27	日	広神図書館としょかんまつり DAY1 ☆ハロウィンまつり (10:00/ 広神図書館)
28	月	
29	火	精神保健福祉相談会 (13:30/ 守門健康センター)
30	水	
31	木	歯科保健相談会 (9:30/ 北部庁舎)

### 「建築大工技能士1級準備講座」 受講生募集

期 11月7日(木)～9日(土) 9時～16時  
場 魚沼テクノスクール 対 建築大工技能士1級受験予定者 定 10人  
¥4,700円 対 10月24日(木)  
申 魚沼テクノスクール  
☎794・2410



### 「建築大工技能士2級準備講座」 受講生募集

期 11月14日(木)～16日(土) 9時～16時  
場 魚沼テクノスクール 対 建築大工技能士2級受験予定者 定 10人  
¥4,700円 対 10月31日(木)  
申 魚沼テクノスクール  
☎794・2410



### 事務会計科 11月入校生募集

期 11月21日(木)～令和7年3月19日(土)の間の平日9時30分～16時  
場 十日町パソコンカレッジ 対 PCや簿記、電子会計の知識・技能を習得し、就職を希望する人 定 15人 ¥無料 (テキスト代等自己負担あり) 対 10月29日(火) 申 ハローワークこいで  
場 魚沼テクノスクール ☎794・2410

### 味噌づくり体験

日 11月17日(日) 10時～13時  
場 福山峠のふるさと広場 対 マスク、エプロン、三角巾 定 先着10人  
¥5,000円 対 11月12日(火)  
他 味噌5kgをお持ち帰りいただけます。また、当日は昼食が出来ます。くわしくは施設ホームページもしくは電話にてお問い合わせください。 申 魚沼福山峠のふるさと広場 ☎797・2366  
H <https://toge-no-furusatohiroba.com/>

### ごみ分別アプリ 【エコうお】

ごみの収集日、分別、出し方等、ごみに関する情報をスマートフォンで簡単に確認できます。



▲ Android



▲ ios



今日の市報を読んで答えよう！

# 市報クイズ

正解者の中から抽選で図書券500円分を5名様にプレゼントします。次の項目の回答をご記入のうえハガキ、FAX、Eメール等で10月25日(金)までに応募してください。

### 【記入項目】

- ①郵便番号・住所 ②氏名 ③クイズの答え ④良かった点
- ⑤悪かった点 ⑥本紙の満足度(5満足・4やや満足・3どちらでもない・2やや不満・1不満) ⑦その他感想など
- ※④⑤⑥は必須

障害の有無に関係なく誰もが参加できる「ボツチャ」は何球のボールを投げて競い合うスポーツでしょうか。

- ① 2球
- ② 4球
- ③ 6球

★ヒント★  
5P

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【前回の結果】  
応募総数：33 (うち正解数：32)

クイズの応募は

こちらまで



スマホからも応募できます

☎ 946-8601  
住所：魚沼市小出島910番地  
秘書広報課「市報クイズ係」宛  
FAX：025-792-9500  
Eメール：koho@city.uonuma.lg.jp

9月10日号に対するご意見等を紹介しします

- ◆小出中学校の生徒さん達が、小出祭りに参加している表紙がとても素敵です。若い人達が地元の伝統を大切にすることは頼もしくて嬉しく感じました。
- ◆マイナ保険証についての運用が気になっていましたが、利用方法がわかりやすく説明されていて良かったです。

## ひとのうごき (8月21日～9月20日届出分)

※届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。出生は17ページをご覧ください。(敬称略)

ごめいふくをお祈りいたします

長尾 静子 88歳 堀之内本町  
高橋 セツ 101歳 山ノ手町二  
中村 一枝 88歳 大石一  
佐藤 安弘 93歳 下倉新田  
山田 宗一 78歳 立  
水落 セツ 99歳 下島二  
武藤 ウメ 88歳 舟山  
藤岡 正男 94歳 四番町二  
廣川 雅子 73歳 小出東町4  
関 茂雄 67歳 羽根川二  
佐藤 雪 91歳 羽根川三  
鈴木 敏 94歳 四日町  
岡田 清夫 75歳 古新田  
富永由太郎 84歳 虫野  
上重三千代 82歳 宇津野  
星 正道 74歳 下折立  
穴沢 高栄 71歳 金ケ沢

青木 トミ 99歳 雁坂下  
高橋 千代 106歳 小平尾  
関 眞彦 89歳 吉原  
武藤 幸雄 89歳 中島  
小沼 忠男 86歳 今泉  
星野 ナツ 86歳 山田  
尾沢ハツイ 93歳 一日市  
櫻井 功 93歳 中家  
岡部ツキミ 88歳 西村  
内山さかえ 72歳 大谷内  
榎本タツコ 84歳 細野  
佐藤 弘一 69歳 柿ノ木  
佐藤 幸子 91歳 大栃山  
佐藤トシイ 93歳 芋鞘

人口と世帯数 (R 6. 8. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	16,009	128	-25
女	16,669	190	-17
計	32,678	318	-42
世帯数	13,162		-1

※増減は、前月比です。

表紙の写真



実りの秋に感謝する堀之内十五夜まつりの神輿パレードの様子です。10団体の神輿が「オイサー！」の掛け声にあわせて迫力のパフォーマンスを次々に披露すると、堀之内駅前通りの六間小路に詰め寄せた観衆は熱気と感動に包まれました。その臨場感が伝われば嬉しいですね。写真は公式インスタグラムにも掲載いたしますのでフォローをお願いします。今年のお米は出来も良いそうです。つやつやの旨味豊かな新米ごはんが楽しみです。(T)

編集後記

20年前、長岡のショッピングモールで突如大きな揺れに襲われました。いたるところで道路が寸断され、魚沼への帰路を右へ左へと必死に探りましたが、ついに小千谷駅前まで一夜を過ごすことになってしまいました。しかし、幸いにもアウトドア遊びが趣味であったため寝袋などのキャンプ道具を常に車に備え付けていました。幼かった子どもたち二人は、寒さに凍えることなく寝袋の中ですんなりと眠りにつき、ホッとしたこと覚えています。いざという時のために、それぞれができる限りの準備をしておきたいものですね。(H)

がんばる

# 魚沼っ子

魚沼っ子、全国大会へ



ゴルフ (女子 12 歳～ 14 歳の部)

目黒 風さん(広神中 3 年)

日本ジュニアゴルフ選手権競技

サッカー (少年女子)

渡辺 麗奈さん (魚沼北中 3 年)

国民スポーツ大会サッカー競技



陸上 (男子三段跳び)

大島 颯さん (帝京長岡高 3 年)

全国高等学校総合体育大会陸上競技大会

陸上 (男子 800m)

穴沢 凷さん(長岡大手高 3 年)

全国高等学校総合体育大会陸上競技大会



魚沼市食生活改善推進員協議会 監修

## 生活習慣病予防レシピ



MEMO

[1人分の栄養価]

エネルギー:197kcal たんぱく質:4.5g  
脂質:6.8g 炭水化物:32.6g 食塩:0.9g

材料 (4人分)

食べる小魚	20g	A	砂糖	大さじ1
人参	50g		しょうゆ	大さじ1
さつまいも	300g		みりん	大さじ1
しょうが	10g		酒	大さじ1
ごま油	大さじ2			

作り方

- 1 さつまいもを5mmの細切りにして、500wのレンジで約4分加熱する。
- 2 人参としょうがを細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、人参、しょうがを炒める。
- 4 弱火にしてAを入れて、炒め合わせる。
- 5 汁気が少なくなったら小魚とさつまいもを加えて混ぜ、味をなじませたら出来上がり。

## 食べる小魚とさつまいもの甘辛炒め



ひとことコメント

旬のさつまいもにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは骨の土台となるコラーゲンを作る役割があります。

公式ホームページ



約500種類のレシピ



公式 Facebook



公式 X (旧 Twitter)



公式 Instagram



公式 LINE

